

**STRATEGI COPING PADA REMAJA PASCA PUTUS CINTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mencapai  
Derajat Sarjana (S-1) Psikologi**



Diajukan oleh:

**YULI YULIANINGSIH**  
**F 100 080 020**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2012**

**STRATEGI COPING PADA REMAJA PASCA PUTUS CINTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mencapai  
Derajat Sarjana (S-1) Psikologi**

Diajukan oleh :

**YULI YULIANINGSIH**  
**F 100 080 020**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2012**

# **STRATEGI COPING PADA REMAJA PASCA PUTUS CINTA**

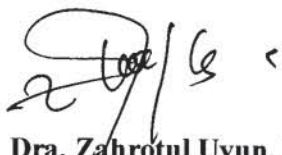
Yang diajukan oleh :

**YULI YULIANINGSIH**  
**F 100 080 020**

Telah disetujui untuk dipertahankan  
di depan Dewan Penguji :

Telah Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama



**Dra. Zahrotul Uyun, M. Si**

Surakarta, 10 Juli 2012

# STRATEGI COPING PADA REMAJA PASCA PUTUS CINTA

Yang diajukan oleh :

**YULI YULIANINGSIH**

**F 100 080 020**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 16 Juli 2012

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat.

Penguji Utama

**Dra. Zahrotul Uyun, M.Si**

Penguji pendamping I

**Susatyo Yuwono, S.Psi, M. Si**

Penguji pendamping II

**Dra. Partini, M.Si**


Surakarta, \_\_\_\_\_

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan,



  
**(Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si)**

## STRATEGI COPING PADA REMAJA PASCA PUTUS CINTA

Yuli Yulianingsih

Dra. Zahrotul Uyun, M.Si

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

yuliyuliaa\_895@yahoo.com

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan strategi *coping* pada remaja pasca putus cinta. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 6 orang, yaitu subjek yang berdasarkan karakteristik sebagai berikut: (a) remaja berusia sekitar 15-18 tahun, (b) merasakan kesedihan akibat putus cinta selama lebih dari satu tahun, (c) konsentrasi belajar terganggu, dan (c) merupakan siswa SMK Batik 1 Surakarta dan SMK Negeri 8 Surakarta. Metode pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan observasi, dimana kedua metode tersebut dilakukan secara bersamaan. Pertanyaan mengacu pada *guide* yang telah dibuat yaitu dari bentuk-bentuk strategi *coping*. Sedangkan analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif.

Hasil penelitian diketahui bahwa strategi *coping* yang fokus pada masalah (*problem focused coping*) ditunjukkan dengan perilaku seperti mencari pacar baru, menyusun langkah-langkah penyelesaian masalah secara mandiri, meminta masukan kepada teman atau saudara, dan melakukan penyelesaian masalah dengan mantan. Kemudian bentuk perilaku *coping* yang fokus pada emosi (*emotion focused coping*) ditunjukkan dengan perilaku subjek yang menghindari masalah dengan cara mencari hiburan seperti jalan-jalan dengan teman, mencari kesibukan, atau dengan mendengarkan musik. Lalu bentuk perilaku lainnya seperti menyalahkan diri sendiri dan meminta maaf, dapat memperbaiki diri, mengambil arti dari putus cinta, serta dapat mengambil hikmah dari masalah putus cinta tersebut. Kondisi subjek setelah melakukan berbagai strategi *coping* tersebut adalah belum sepenuhnya melupakan mantan, masih membenci mantan, dan merasa masalahnya belum selesai (2,4,5,6), tetapi adapula subjek yang merasa masalahnya sudah benar-benar selesai (1,3).

**Kata kunci :** Strategi *Coping*, Putus Cinta, Remaja.

## PENDAHULUAN

Cinta, jatuh cinta, pacaran, dan putus cinta sangat identik dengan kehidupan remaja. Pada usia remaja pasti akan merasakan mencintai, menghargai, menghormati, berbagi, dan rela berkorban untuk pasangannya. Ketika jatuh cinta kepada lawan jenis, remaja merasa bahwa dunia milik berdua. Tetapi sebaliknya ketika putus cinta, remaja menganggap bahwa dunia seakan runtuh dan dirinya merasa menjadi orang paling menderita di dunia. Hal ini wajar dirasakan oleh remaja, karena sesuai dengan ciri-ciri dan tugas-tugas perkembangannya bahwa pada masa ini remaja akan merasa tertarik terhadap lawan jenis. Sehingga tidak heran apabila remaja yang putus cinta akan merasakan kesedihan serta kekecewaan yang mendalam dan berujung pada tindakan-tindakan negatif seperti bolos sekolah, mengurung diri di kamar, stres, kehilangan semangat, merokok, meminum minuman keras, bahkan adapula yang melakukan bunuh diri.

Hasil survei terhadap 188 siswa di SMK Negeri 8 Surakarta

dan SMK Batik 1 Surakarta, diketahui bahwa sebanyak 57,45% siswa mengalami kesedihan setelah mengalami putus cinta, 21,04% merasa galau, 13% biasa-biasa saja, 7,98% justru merasa bahagia, dan sebanyak 1,06% merasa marah. Kemudian sebanyak 68,62% siswa merasakan kesedihan selama kurang dari satu bulan, 14,89% selama tiga sampai enam bulan, 4,25% selama enam bulan sampai satu tahun, dan sebanyak 4,79% mengalami kesedihan selama lebih dari satu tahun. Siswa yang merasa konsentrasi belajarnya di sekolah tidak terganggu sebanyak 63,83%, sedangkan 36,17% siswa merasa konsentrasi belajarnya di sekolah terganggu akibat putus cinta tersebut.

Berdasarkan hasil survei, diketahui bahwa perasaan sedih ketika putus cinta merupakan suatu hal yang umum dan wajar. Tetapi ketika remaja merasakan kesedihannya hingga lebih dari satu tahun, dan bahkan hingga mengganggu konsentrasi belajar di sekolah, maka itu merupakan masalah besar yang memerlukan upaya atau penyelesaian khusus pada

remaja tersebut agar dirinya tetap dapat bangkit dan menjalani hari-hari seperti biasa. Dalam keadaan ini remaja akan merasa tertekan, frustrasi atau putus asa, karena ketika sedih harus tetap sekolah dan belajar sebaik-baiknya.

Secara umum masa remaja ditandai dengan munculnya pubertas (*puberty*). Disinilah alasan mengapa remaja sangat menganggap bahwa cinta memegang peranan penting dalam hidupnya, karena kebutuhan-kebutuhan yang berhubungan dengan masa puber dan kematangan seksual itu secara alamiah akan menuntut untuk dipenuhi. Selain perubahan besar yang terjadi pada aspek fisik, remaja juga mengalami perubahan besar pada aspek kognitif, dimana pada perkembangan kognitifnya remaja diharapkan sudah mampu berfikir secara lebih dewasa dan rasional serta memiliki pertimbangan yang lebih matang dalam menyelesaikan masalah.

Namun pada kenyataannya tidak semua remaja mampu berfikir rasional dan memiliki pertimbangan matang serta pemikiran yang jernih dalam menghadapi suatu masalah.

Seringkali masalah-masalah yang muncul dalam hidupnya dirasa terlampaui berat, seperti halnya ketika mengalami putus cinta, cukup banyak remaja yang lepas kendali dan tidak dapat berfikir jernih sehingga terjadi tindakan-tindakan negatif yang tidak diharapkan. Merasa stres dan marah merupakan hal yang wajar ketika ditimpa masalah putus cinta, tetapi apabila kadarnya sudah berlebihan seperti sedih yang berlarut-larut selama beberapa bulan atau penyesalan yang tak kunjung hilang serta stres yang hingga mengganggu konsentrasi belajar, tentu dapat menjadi sebuah masalah besar bagi remaja. Sehingga dirinya membutuhkan strategi untuk menghadapi dan menyelesaikan masalahnya sendiri dengan baik.

Konsep untuk menyelesaikan permasalahan ini disebut dengan strategi *coping*. Strategi *coping* adalah upaya mengelola keadaan dan mendorong usaha untuk menyelesaikan permasalahan kehidupan seseorang, dan mencari cara untuk menguasai atau mengurangi stres (King, 2010).

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis mengemukakan rumusan masalah yang didapat sebagai landasan penelitian adalah “bagaimana strategi *coping* pasca putus cinta pada remaja?”. Berkaitan dengan rumusan masalah tersebut, maka penulis ingin melakukan penelitian di bidang psikologi sosial dengan judul **Strategi Coping pada Remaja Pasca Putus Cinta**.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan strategi *coping* pada remaja pasca putus cinta.

## TINJAUAN PUSTAKA

### A. Strategi Coping

*Coping* berasal dari kata *cope* yang dapat diartikan sebagai menghadapi, melawan ataupun mengatasi (Wardani, 2009).

King (2010) mengemukakan bahwa strategi *coping* adalah upaya mengelola keadaan dan mendorong usaha untuk menyelesaikan permasalahan kehidupan seseorang, dan mencari cara untuk menguasai atau mengurangi stres. Kemudian menurut Lazarus (dalam Safaria & Saputra, 2009) strategi *coping* yaitu

strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata, dan strategi *coping* merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan (*distress demands*).

Lazarus dan Folkman (dalam Wardani, 2009) berpendapat bahwa ada dua bentuk strategi *coping*, yaitu:

#### a. Problem Focused Coping

*Problem Focused Coping* (*coping* yang fokus pada masalah) adalah strategi dan cara menyelesaikan masalah yang dihadapi, sehingga individu segera terbebas dari masalahnya tersebut. Bentuk strategi *coping* ini adalah:

##### 1) *Exercised Caution* (Kehatian)

Individu berfikir dan mempertimbangkan beberapa alternatif pemecahan masalah yang tersedia, meminta pendapat orang lain, berhati-hati dalam memutuskan masalah serta



mengevaluasi strategi yang pernah dilakukan sebelumnya.

### 2) *Instrumental Action*

Tindakan individu yang diarahkan pada penyelesaian masalah secara langsung, serta menyusun langkah yang akan dilakukannya.

### 3) *Negotiation* (Negosiasi)

Beberapa usaha oleh seseorang yang ditujukan kepada orang lain yang terlibat atau merupakan penyebab masalahnya untuk ikut menyelesaikan masalah.

## b. *Emotion Focused Coping*

*Emotion Focused Coping* (*coping* yang fokus pada emosi) adalah strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh *stressor* (sumber stres) tanpa mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung. Bentuk strategi *coping* ini adalah:

### 1) *Escapism* (Menghindar)

Perilaku menghindari masalah dengan cara membayangkan seandainya berada dalam suatu situasi lain yang lebih menyenangkan, menghindari masalah dengan

makan ataupun tidur, bisa juga dengan merokok ataupun meneguk minuman keras.

### 2) *Minimization* (Pengabaian)

Tindakan menghindari masalah dengan menganggap seakan-akan masalah yang tengah dihadapi itu jauh lebih ringan daripada yang sebenarnya.

### 3) *Self Blame* (Menyalahkan diri)

Merupakan strategi yang bersifat pasif yang lebih diarahkan ke dalam daripada usaha untuk keluar dari masalah.

### 4) *Seeking Meaning* (Memaknai)

Suatu proses dimana individu mencari arti kegagalan yang dialami bagi dirinya sendiri dan mencoba mencari segi-segi yang menurutnya penting dalam hidupnya. Dalam hal ini individu coba mencari hikmah atau pelajaran yang bisa dipetik dari masalah yang telah dan sedang dihadapinya.

## B. Remaja Pasca Putus Cinta

Masa remaja adalah peralihan masa perkembangan antara masa kanak-kanak ke masa dewasa yang

meliputi perubahan besar pada aspek fisik, kognitif dan psikososial. Secara umum, masa remaja ditandai dengan munculnya pubertas, yaitu proses yang pada akhirnya akan menghasilkan kematangan seksual atau kemampuan untuk melakukan reproduksi (Papalia, dkk, 2009). Batasan usia remaja menurut Monks (2006) adalah individu yang berusia antara 12-21 tahun, dengan pembagian: 12-15 tahun: masa remaja awal, 15-18 tahun: masa remaja pertengahan, 18-21 tahun: masa remaja akhir.

Putus cinta adalah kejadian berakhirnya suatu hubungan cinta yang telah dijalin dengan pasangan Yuwanto (2011). Seseorang yang masih mencintai pasangannya dan kemudian mengalami putus cinta umumnya akan menampilkan reaksi kehilangan terutama diawal-awal putus cinta. Linda (2007) juga berpendapat bahwa putus cinta yaitu berakhirnya suatu hubungan yang dibina selama beberapa waktu tertentu dan dapat menimbulkan duka serta masa berkabung.

Ada beberapa gambaran reaksi putus cinta ditinjau dari sudut

psikologi, mengacu pada teori yang diajukan oleh Shontz (Yuwanto, 2011) diantaranya :

a. *Shock*

*Shock* menggambarkan kondisi kaget atau merasa tidak menduga.

b. *Encounter reaction*

Bentuk reaksi ini merupakan kelanjutan dari *shock*, dicirikan dengan pikiran kacau, perasaan kehilangan, tidak percaya, sedih, merasa tidak berdaya, dan merasa diri tidak berguna.

c. *Retreat*

Individu yang mengalami putus cinta biasanya akan menolak bahwa dirinya telah mengalami putus cinta. Reaksi penolakan ini adalah bentuk pertahanan diri untuk melindungi diri dari perasaan tidak nyaman.

### C. Strategi Coping Pada Remaja Pasca Putus Cinta

Cinta akan lahir ketika remaja merasakan adanya rasa cinta atau kenyamanan dan kesenangan saat berhadapan dengan lawan jenis. Oleh karena itu remaja yang saling mencintai akan membuat sebuah

komitmen hubungan untuk mengikat perasaan cinta tersebut agar menjadi suatu hal yang dapat mendatangkan kebahagiaan. Tetapi dalam perjalanannya, cinta tidak selalu berjalan mulus. Ada beberapa faktor penyebab putusnya hubungan cinta yang muncul pada setiap pasangan, misalnya terlalu banyak menyimpan rahasia, cemburu atau hilangnya kepercayaan, ditentang keluarga, terburu-buru mengajak menikah, mencintai orang lain, cinta sesaat, dan hubungan jarak jauh (Lindenfield, 2005).

Remaja yang mengalami putus cinta pada umumnya akan merasakan kesedihan, *shock*, marah, dan menyesal, tetapi adapula sebagian diantaranya yang justru bahagia, karena merasa dapat mengambil hikmah dari putus cinta tersebut. Oleh karena itu diharapkan remaja mampu menghadapi, mengendalikan, dan mengontrol serta tetap dapat berfikir jernih dalam situasi apapun.

Setelah mengalami putus cinta, remaja akan melakukan beberapa kemungkinan perilaku dan secara umum akan tergambar dalam

bentuk strategi *coping* yang ada, yakni strategi *coping* yang fokus pada masalah dan strategi *coping* yang fokus pada emosi. Apabila strategi *coping* yang fokus pada masalah dan strategi *coping* yang fokus pada emosi itu dilakukannya secara efektif, maka remaja akan dengan mudah menyesuaikan diri dengan keadaan. Tetapi sebaliknya apabila strategi *coping* yang dilakukannya tidak efektif, maka remaja akan merasakan kesulitan dalam menghadapi dan menyesuaikan diri dengan keadaan dan dengan masalah lain yang mungkin akan ditemuinya.

## METODE PENELITIAN

### A. Identifikasi Gejala Penelitian

Gejala penelitian yang akan diteliti adalah strategi *coping* pada remaja *pasca* putus cinta.

### B. Definisi Operasional

Definisi operasional strategi *coping* pada remaja *pasca* putus cinta adalah upaya yang dilakukan oleh remaja *pasca* putus cinta dalam menghadapi dan menyelesaikan masalahnya, dengan cara berusaha

menerima, merencanakan dan bersikap aktif dalam menguasai, mengurangi, atau meminimalisasikan keadaan tertekan (situasi stress) terkait kejadian putus cinta.

### C. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini dipilih secara *purposive* yaitu dengan karakteristik: (a) remaja berusia sekitar 15-18 tahun, (b) merasakan kesedihan akibat putus cinta selama lebih dari satu tahun, (c) konsentrasi belajar terganggu, dan (c) merupakan siswa SMK Batik 1 Surakarta dan SMK Negeri 8 Surakarta.

### D. Metode Pengumpulan Data

#### 1. Wawancara

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara langsung dengan subjek yaitu remaja *pasca* putus cinta, dimana wawancara langsung digunakan untuk mengetahui bagaimana gambaran strategi *coping* pada remaja *pasca* putus cinta yang meliputi: reaksi dan penerimaan diri *pasca* putus cinta, gambaran spesifik dari keadaan psikisnya ketika mengalami putus

cinta, serta bentuk strategi *coping* yang dilakukannya.

### 2. Observasi

Pencatatan hasil observasi dilakukan secara deskriptif, yaitu mencatat sebanyak mungkin data-data yang mendukung suatu gejala tanpa disertai interpretasi atau evaluasi dari observer. Adapun hal-hal yang dicatat dalam observasi adalah:

1. Bahasa tubuh
2. Ekspresi wajah
3. Emosi ketika wawancara

### E. Uji Keabsahan Data

Uji keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan teknik *auditing* yaitu proses penentuan keabsahan data yang dilakukan dengan cara auditi (peneliti) konsultasi dan berdiskusi dengan auditor (pembimbing), karena jika terjadi kesalahan dapat diperbaiki.

### F. Metode Analisis Data

Penelitian ini bersifat kualitatif maka analisis data yang digunakan adalah analisis data secara induktif.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diuraikan pembahasan mengenai Strategi *Coping* pada Remaja *Pasca* Putus Cinta. Bentuk pengolahan yang dilakukan oleh remaja *pasca* putus cinta dari tekanan-tekanan dan tuntutan-tuntutan yang dialami dapat dilakukan dengan strategi *coping*. Lima dari enam subjek, memilih untuk menyelesaikan masalah putus cinta dengan cara yang sama yaitu mencari pacar baru. Cara menghadapi masalah yang dilakukan oleh subjek ini merupakan bentuk strategi *coping* yang fokus pada masalah atau *problem focused coping* dan termasuk pada jenis *exercised caution*, dimana individu berfikir dan mempertimbangkan beberapa alternatif pemecahan masalah yang tersedia, meminta pendapat orang lain, berhati-hati dalam memutuskan masalah serta mengevaluasi strategi yang pernah dilakukan sebelumnya (Lazarus dan Folkman dalam Wardani, 2009). Ketika subjek memutuskan untuk memiliki pacar baru, subjek mempertimbangkannya terlebih

dahulu dengan asumsi bahwa daripada memikirkan masa lalu (mantan), lebih baik mencari yang baru. Kemudian waktu yang dibutuhkan oleh subjek dalam memutuskan untuk mempunyai pacar baru yaitu berkisar antara satu minggu sampai tiga bulan.

Penyelesaian masalah dengan memiliki pacar baru, dilakukan subjek dengan berbagai cara seperti dimulai dari memperbanyak teman, berkenalan, pendekatan dan hingga akhirnya dapat menjadi sepasang kekasih atau sekedar teman dekat untuk saling berbagi. Kemudian penyelesaian masalah dengan mencari kesibukan dilakukan subjek dengan mencari job menyanyi, menulis puisi untuk ditampilkan pada saat pentas seni dan menulis cerpen. Selain itu bentuk usaha menyibukkan diri yang dilakukan oleh subjek adalah dengan latihan musik setiap dua kali dalam seminggu. Cara-cara tersebut dirasa subjek cukup efektif dalam menyelesaikan masalah putus cinta.

Ketika subjek menghadapi dan menyelesaikan masalah putus cinta, terlibat pula peran orang lain

yang ikut membantu dalam penyelesaiannya. Karena hampir semua subjek (1,2,4,5,6) meminta masukan dari teman dan saudara. Alasan bermacam-macam, tetapi pada intinya subjek menginginkan tempat untuk mengungkapkan isi hati dan meminta masukan tentang apa yang harus dilakukan. Hal ini sesuai dengan strategi *coping* jenis *exercised caution* yakni subjek meminta pendapat atau meminta masukan dari orang lain untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya. Perilaku subjek tersebut sesuai dengan adaptasi perkembangan remaja, dimana remaja yang memiliki sistem pendukung sosial yang kuat menunjukkan suatu peningkatan kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap stressor (Dubos dalam Nasir, A., & Muhith, A, 2011). Kemudian dikemukakan pula oleh Yusuf (2004), bahwa dukungan sosial dapat mempengaruhi pemilihan bentuk strategi *coping* pada individu. Jadi dukungan orang lain dalam penyelesaian masalah putus cinta juga berpengaruh

terhadap pengambilan strategi *coping* pada subjek.

Langkah-langkah yang dilakukan oleh subjek dalam menyelesaikan masalah putus cinta diantaranya ada yang disusun sendiri dan ada juga yang meminta masukan dari orang lain untuk menyusun langkah-langkah penyelesaiannya tersebut. Sehingga subjek hanya menjalankan saran atau masukan dari orang lain (teman atau saudara). Empat subjek melakukan penyelesaian atas dasar masukan dari teman dan saudara, sedangkan dua subjek menyusun langkah-langkah penyelesaiannya sendiri atau termasuk pada bentuk strategi *coping* yang fokus pada masalah jenis *instrumental action*. Masukan yang diberikan oleh teman dan saudara diantaranya dengan menyuruh subjek untuk mencari pacar baru, menghapus foto-foto mantan dan nomor hp mantan. Menurut Yusuf (2004), faktor yang mempengaruhi pemilihan bentuk strategi *coping* pada individu salah satunya adalah dengan dukungan sosial. Masukan yang diberikan oleh teman atau saudara subjek tersebut masuk pada

jenis *informational support*, yang meliputi nasihat dan diskusi tentang bagaimana mengatasi atau memecahkan masalah

Masalah putus cinta merupakan masalah yang dihadapi oleh sepasang kekasih dan memaksa keduanya untuk segera menyelesaikan bersama-sama. Keadaan dimana subjek dan mantan melakukan pembicaraan, baik yang mengarah pada penyebab putus, penyelesaian-penyelesaian, atau sekedar bentuk protes dan isi hati masing-masing yang ingin diungkapkan setelah terjadinya putus. Usaha-usaha yang dilakukan oleh subjek ini merupakan bentuk *problem focused coping* jenis *negosiasi*, yaitu terdapat sebuah usaha untuk menyelesaikan masalah dan membicarakannya secara baik-baik, meskipun hasil akhir yang didapat tidak sesuai dengan yang diinginkan (Lazarus dan Folkman dalam Wardani, 2009). Seperti yang telah dilakukan oleh subjek 6, yaitu subjek berusaha menghubungi mantan untuk mengetahui kejelasan hubungan dan penyelesaian mengenai penyebab putusnya

hubungan. Tetapi usaha subjek tersebut tidak berhasil karena mantan tidak dapat dihubungi dan sudah mengganti nomor hp nya.

Disamping penyelesaian masalah, adapula penghindaran terhadap masalah yang membuat subjek cenderung lari dari masalah atau kenyataan. Ketika subjek (1,2,3,4,5,6) memutuskan untuk tidak memikirkan masalah dan lebih memilih untuk melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan, disitulah terjadi *emotion focused coping*, yaitu strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh *stressor* (sumber stres) tanpa mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung (Lazarus dan Folkman dalam Wardani, 2009). Jadi subjek tidak menyelesaikan masalah melainkan mengubah masalah tersebut menjadi suatu hal yang lebih menyenangkan atau *escapism* (menghindar). Misalnya dengan pergi jalan-jalan, mendengarkan musik, atau mencari hiburan lain yang dirasa dapat membuatnya bahagia. Demikian halnya dengan subjek 5 yang melakukan penyelesaian masalah

dengan cara menghindarinya (*escapism*), yaitu subjek berusaha mencari kesibukan seperti mencari job nyanyi, membuat puisi, membuat cerita pendek, dan menyibukkan diri dengan usaha yang sedang dirintisnya.

Masalah putus cinta yang dihadapi keenam subjek dapat dipersepsi berbeda oleh masing-masing subjek, meskipun masalah yang dihadapinya sama. Hal ini tergantung pada kesiapan serta sikap yang diambilnya dalam menghadapi masalah. Ketika subjek menganggap masalah putus cinta itu penting dan harus segera diselesaikan, maka subjek akan berusaha menuntaskan masalah tersebut bagaimana pun caranya. Tetapi ketika masalah dianggap tidak penting, subjek akan mengabaikan serta tidak menyelesaikan masalah. Empat dari enam subjek mengatakan bahwa masalah putus cinta itu penting dan harus segera diselesaikan, karena apabila tidak diselesaikan akan mengganggu aktivitas lain seperti belajar, perilaku sehari-hari subjek, serta keadaan emosi subjek.

Subjek yang merasa bersalah akan menyalahkan diri sendiri secara utuh sebagai penyebab putusnya hubungan. Meskipun subjek menyadari bahwa ada faktor lain yang turut andil, tetapi tetap menempatkan posisi dirinya sebagai orang yang paling bersalah dalam putusnya hubungan atau dinamakan dengan *emotion focused coping* jenis *self blame* (menyalahkan diri sendiri). Hal yang dilakukan ketika subjek merasa bersalah adalah meminta maaf kepada mantan meskipun pada akhirnya mantan tidak menghiraukan permintaan maaf tersebut.

Kejadian putus cinta pada usia remaja adalah hal yang wajar. Tetapi ketika remaja mengalami putus cinta dengan cinta pertamanya, maka remaja akan benar-benar merasa sedih dan kehilangan. Seperti halnya yang dialami oleh subjek 6, menurutnya cinta pertama sulit untuk dilupakan meskipun telah memiliki pacar baru. Dari berbagai dinamika putus cinta mulai dari penyebab, perasaan yang muncul, cara menyelesaikan, dan strategi *coping* yang digunakannya, maka subjek



dapat mengambil hikmah yaitu dengan kejadian putus cinta tersebut subjek bisa lebih fokus belajar, mengetahui sifat buruknya, menyadari bahwa hidup harus semangat, dan dapat mengambil pelajaran sebagai bekal agar tidak terjadi putus cinta lagi. Bentuk perilaku tersebut merupakan *emotion focused coping* jenis *seeking meaning*, yaitu suatu proses dimana individu mencari arti kegagalan yang dialami bagi dirinya sendiri dan mencoba mencari segi-segi yang menurutnya penting dalam hidupnya. Dalam hal ini individu coba mencari hikmah atau pelajaran yang bisa dipetik dari masalah yang telah dan sedang dihadapinya (Lazarus dan Folkman dalam Wardani, 2009)

Bentuk penyelesaian masalah yang dilakukan oleh sebagian besar subjek adalah dengan mencari pacar baru. Langkah-langkah penyelesaiannya telah dilakukan baik atas inisiatif sendiri maupun atas masukan dari teman. Setelah penyelesaian tersebut dilakukan, akan muncul sebuah hasil akhir atau perubahan setelah dilakukannya penyelesaian tersebut. Dari enam

subjek, ada dua yang merasa bahwa strategi *coping* yang dilakukannya itu sudah berhasil. Sedangkan empat subjek lainnya merasa bahwa strategi *coping* yang dilakukannya belum berhasil, karena meskipun sudah mempunyai pacar baru masih tetap merasa bahwa masalah tersebut belum terselesaikan, masih dibayangi masa lalu, masih membenci mantan, tidak dapat menjalin hubungan yang baik dengan mantan, dan masih belum bisa seutuhnya melupakan mantan. Kondisi akhir ini menunjukkan bahwa dengan mencari kesibukan dan memiliki pacar baru, masalah masih tetap belum selesai. Hal ini salah satunya disebabkan oleh keputusan subjek ketika memilih untuk memiliki pacar baru, yakni subjek hanya berkeinginan menjadikan pacar baru tersebut sebagai pelarian atau sekedar untuk membantu dirinya dalam melupakan mantan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan dari hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan bahwa bentuk-bentuk usaha yang

dilakukan oleh subjek dalam hal *problem focused coping* antara lain: mencari pacar baru, menyusun langkah-langkah penyelesaian masalah secara mandiri, meminta masukan kepada teman atau saudara, dan melakukan penyelesaian masalah dengan mantan. Jadi bentuk perilaku *coping* subjek yang berorientasi pada penyelesaian masalah (*problem focused coping*) adalah *exercised caution*, *instrumental action*, dan *negosiasi*.

Bentuk perilaku *coping* yang fokus pada emosi (*emotion focused coping*) adalah *escapism*, *self blame*, *seeking meaning*. Ditunjukkan dengan perilaku subjek yang menghindari masalah dengan cara mencari hiburan seperti jalan-jalan dengan teman, mencari kesibukan, atau dengan mendengarkan musik (*escapism*). Lalu bentuk perilaku *self blame* ditunjukkan dengan menyalahkan diri sendiri dan meminta maaf. Sedangkan perilaku seperti dapat memperbaiki diri, mengambil arti dari putus cinta, serta dapat lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT itu termasuk pada jenis *seeking meaning*.

Kondisi akhir dari strategi *coping* yang telah dilakukan oleh subjek yaitu subjek masih merasa bahwa masalahnya tetap belum selesai, masih dibayangi masa lalu, masih membenci mantan, tidak dapat menjalin hubungan yang baik dengan mantan, dan masih belum bisa seutuhnya melupakan mantan (2,4,5,6).

Saran dari penelitian ini adalah:

1. Bagi guru BK, untuk lebih memperhatikan berbagai permasalahan yang dialami oleh siswa, khususnya apabila muncul perilaku-perilaku pada siswa seperti terlihat murung, sering melamun, dan prestasi belajar menurun. Selain itu untuk selalu memberikan pemahaman kepada siswa khususnya yang berkaitan dengan masalah cinta, terutama resiko-resiko atau dampak yang akan terjadi pada diri siswa apabila terjadi putus cinta.
2. Bagi remaja, untuk lebih mempertimbangkan lagi cara penyelesaian masalah putus cinta. Karena perlu penggabungan strategi-strategi agar masalah dapat benar-benar terselesaikan. Seperti mencari

kesibukan, jalan-jalan dengan teman dan sebaiknya ditunda dahulu untuk memiliki pacar baru. Karena apabila hanya dijadikan untuk pelarian dan belum sepenuhnya menyayangi pacar baru tersebut, maka subjek akan tetap dibayang-bayangi masa lalu.

3. Bagi orang tua, agar lebih peka terhadap perkembangan anak dan lebih memberikan perhatian apabila mendapati atau melihat anak remaja murung, mengurung diri di kamar, atau menunjukkan perilaku yang tidak seperti biasanya.

4. Bagi peneliti selanjutnya, hendaknya memperhatikan hal-hal yang belum terungkap dalam penelitian ini dan menggali lebih mendalam sehingga akan lebih memperkaya pengetahuan tentang strategi *coping* pada remaja *pasca* putus cinta.

#### DAFTAR PUSTAKA

- King, A. L. (2010). *Psikologi Umum (buku 2)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Linda, S. (2007). *Membimbing Anak Remaja*. Jakarta: Karisma Publishing Group.
- Lindenfield, G. (2005). *Putus Cinta Bukan Akhir Segalanya*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Monks. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta,: Gadjah Mada University Press.
- Nasir, A., & Muhith, A. (2011). *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.
- Papalia, dkk. (2009). *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Wardani, S. D. (2009). Strategi Coping Orang tua Menghadapai Anak Autis. *Indigenious*. Vol. 11, No. 1, 26-35.
- Yusuf, S. (2004). *Mental Hygiene*. Jakarta: Pustaka Bani Quraisy.
- Yuwanto, L. (2011). *Reaksi Umum Putus Cinta*.  
[http://www.ubaya.ac.id/ubaya/articles\\_detail/24/Reaksi-Umum-Putus-Cinta.html](http://www.ubaya.ac.id/ubaya/articles_detail/24/Reaksi-Umum-Putus-Cinta.html).  
Diakses pada 27 Januari 2012 pukul 23:26 WIB.